

Pathways: ¡Su vida es ahora!

Boletín Mensual de diciembre de 2015



“Ahora”: solo se vive una vez

Habilidades de supervivencia para estas fiestas

¿Es tiempo de la limpieza de fin de año?

e-Thoughts — *Usted no podrá creerlo...*



Su teléfono suena, sus mensajes instantáneos lo sacan del “ahora” de alguna u otra forma. ¿Cuál es el costo y cómo puede detenerlo? **Continuar leyendo...**

¿Pasa desapercibido, es la alegría de la fiesta o está en un punto intermedio? Aquí encontrará algunos consejos para poder manejar el tiempo de las fiestas. **Continuar leyendo...**

¿Vive entre el desorden? Es posible que eso le impida pensar, sentir y dar lo mejor de usted. **Continuar leyendo...**

Lo que aprendí de la conciencia plena al abrir una galleta. **Continuar leyendo...**

Cómo obtener ayuda

Para solicitar ayuda con problemas personales o laborales, comuníquese con su worklife services. Estos servicios confidenciales están disponibles 24/7 a empleados, sus miembros de la casa elegibles y niños adultos bajo la edad 26, si viven en casa o no.



“Ahora”: solo se vive una vez

Boletín Mensual de diciembre de 2015

El regreso indexar página

Su teléfono suena, sus mensajes instantáneos, su correo electrónico o la vida moderna lo interrumpen de alguna u otra manera. Nos sucede a todos. En realidad, sucede muy frecuentemente.

En lugar de vivir el “ahora”, estamos mentalmente dispersos en todo. El estilo de vida actual puede impedir que disfrutemos del presente por mucho tiempo.

¿Dónde está cuando no está presente?

¿Está pensando, planificando o preocupándose por el futuro? ¿Está reviviendo o está atascado en cosas del pasado?

En cualquiera de los dos casos, está permitiendo que su presente transcurra sin disfrutarlo plenamente. Y ese es un momento único que nunca se repetirá.

El precio que paga

No vivir el presente tiene consecuencias. Su vida cotidiana puede estar fracturada, ser confusa y desorganizada. Puede perder la habilidad para concentrarse y terminar las tareas.

En realidad, ¿alguna vez perdió el hilo de sus pensamientos en el medio de una frase porque su mente estaba divagando? Le sucede a la mayoría de las personas y ese es un ejemplo perfecto de la distracción que nos impide ser “conscientes”.

¿Qué es la conciencia plena?

La conciencia plena puede parecer un concepto complicado, pero no lo es. Es prestar total atención a cualquier cosa que esté haciendo justamente ahora. Es vivir el presente. Puede parecer simple, pero tal vez precise esfuerzo y práctica.

Los beneficios de vivir el “ahora”

La conciencia plena tiene muchos beneficios, los cuales incluyen¹:

- Tener más experiencias en su vida, al aumentar su concientización
- Sentirse menos ansioso
- Actuar de forma menos impulsiva
- Distenderse y divertirse más
- Disfrutar mejores relaciones

La conciencia plena vale la pena el esfuerzo

Ellen Langer, psicóloga de Harvard, dijo: “Todos coinciden en que es importante vivir el presente, pero el problema es cómo hacerlo”². Estas son algunas sugerencias para aprender a vivir más conscientemente¹:

- 1. Conozca los fundamentos de la conciencia plena.** La conciencia plena se trata de enfocar su atención de manera intencional. Se trata de aumentar su concientización y sus sentidos y de experimentar un momento en particular.
- 2. Hágalo simple.** No necesita estar en conciencia plena todo el día. En realidad, parece que es más beneficioso mantener una conciencia plena por períodos cortos.
- 3. Observe más.** Usted puede ser consciente mientras se lava los dientes. Solo enfóquese en la visión, los sonidos, el gusto y los sentimientos de ese acto cotidiano. Sea consciente cuando va a caminar y cuando come. Es posible que descubra que cada una de estas rutinas es verdaderamente más interesante de lo que usted jamás pensó.
- 4. Respire.** Enfóquese en su respiración. Esta es una forma fácil de procurar ser consciente en cualquier momento. Cuando usted se retrotrae en sí mismo y se concentra en la respiración, está creando un momento de calma. Eso lo puede ayudar a bloquear todo lo demás.
- 5. Sea desinhibido.** ¿Pasa mucho tiempo pensando cómo hace las cosas? Eso se llama afectación. Lo opuesto es “desinhibición”¹ y es una de las claves para vivir el presente. En lugar de observar y juzgarse a sí mismo, simplemente sea usted mismo.

¿Qué notará a medida que se torna más consciente?

La conciencia plena es tranquilizadora. Lo ayuda a concentrarse y a reducir el estrés. Piense en ello como entrenamiento para su cerebro, para que pueda vivir una vida más alegre.

¹www.psychology.today.com. Consultado en noviembre de 2015

²www.harvardmagazine.com. Consultado en noviembre de 2015

Habilidades de supervivencia para estas fiestas

Boletín Mensual de diciembre de 2015



El regreso indexar página

Las habilidades sociales pueden entrenarse durante las fiestas. Usted puede estar en la lista de invitados de las fiestas de la oficina, de la familia y de los vecinos, y en otros eventos. ¡Y se espera que vaya con mucho espíritu festivo!

Ya sea usted la alegría de la fiesta o de los que pasa desapercibido — o esté en algún punto intermedio, como la mayoría de nosotros — es un buen momento para pensar en las formas de manejar las situaciones sociales. Estos son algunos consejos para tener en cuenta:

1. Llegada. No es raro sentirse incómodo ni bien llega a una fiesta, en especial cuando no conoce a ninguna de las personas que asisten. ¿Cuál es su mejor amigo en esta situación? Una sonrisa.

Las personas se sienten atraídas hacia otras personas que parecen felices y tranquilas (¡aún cuando lo esté fingiendo!). Puede apostar que habrá otros invitados que se sienten nerviosos y deseen hablar con alguien.

Entonces, sonría y acérquese a un grupo pequeño o a otra persona que esté sola. De pronto, usted será el divertido y seguro de sí mismo.

2. Comenzar una conversación. Una pregunta es siempre el mejor inicio para una conversación. Puede preguntar: “¿De dónde conoce a [nombre del anfitrión]?”

También puede hacer una pregunta sobre algo que es posible que tenga en común con otras personas. Algunos ejemplos son una mala racha, un embotellamiento en el tránsito o una noticia.

3. Mantenga la conversación. Cuando haga una pregunta, asegúrese de escuchar la respuesta. No se apresure a introducir su opinión.

Ser un buen oyente puede propiciar más preguntas y revelar intereses comunes. Antes de que lo note, se olvidará de que estaba nervioso y estará manteniendo una conversación relajada.

4. Buenos modales con la tecnología. Apague su celular o póngalo en silencio. Puede ser muy irrespetuoso tener que atender el celular o recibir un correo electrónico cuando está conversando con otra persona. Si debe recibir una llamada o contestar un mensaje, discúlpese y vaya a otra habitación.

5. Tómese su tiempo. Siéntase libre para tomar un descanso. No es necesario que interactúe sin parar. Tómese algunos minutos para recuperarse en la terraza o incluso en el baño.

6. Marcharse. ¡Agradezca a su anfitrión por el excelente momento y felicítese usted mismo por el éxito obtenido!

¿Es tiempo de la limpieza de fin de año?

Boletín Mensual de diciembre de 2015



[El regreso indexar página](#)

¿Vive con más desorden del que le gustaría? Esta es una buena forma de descubrirlo.

Pregúntese a usted mismo: ¿Cuánto tiempo dedico todos los días a buscar facturas o correos importantes, mis llaves o incluso mis lentes? ¿Y los minutos dedicados a las búsquedas de último momento de esas cosas que necesitan mis hijos cuando salen apurados para el colegio?

Los motivos detrás del desorden

Algunas veces, el desorden proviene de la incapacidad de tomar decisiones, como qué conservar, qué tirar y qué regalar. Posiblemente, usted sea “ahorrativo” o solo tiene una agenda muy ocupada y poco tiempo de organizarse.

Muchos de nosotros tenemos estilos de vida desorganizados y, como resultado, es posible que hagamos menos cosas. ¿Por qué? Un lugar de trabajo o un hogar desordenados pueden hacer que usted se sienta desmotivado y depresivo. Incluso pueden obstaculizar un pensamiento claro.

Preparado, listo, organícese

Estos son algunos consejos que lo ayudarán a comenzar:

- 1. Use el sentido común.** Sus “pertenencias” no se acumularon en un día y usted no puede hacer que desaparezcan en un día. Si se deshace de muchas pertenencias de una sola vez, es posible que se desanime y renuncie.
- 2. Sea lógico.** Planifique su proyecto para deshacerse del desorden. ¿Cuál es la habitación o el área que necesita más trabajo? ¿O qué parte de la habitación? Quizás sea la mesada de la cocina o la mesa del comedor. Haga un plan y trate de seguirlo.

3. Consiga una provisión de bolsas grandes de residuos. Algo que usted no desea hacer es volver al desorden. Es decir, usted no desea solo mover el desorden de un área de su casa a otra área. ¡Es hora de tomar una decisión! Por lo tanto, sea estricto con usted mismo y deshágase de las cosas que realmente no necesita.

4. Ponga cada cosa en su lugar. Cada cosa debe “vivir” en un lugar determinado. Sus facturas pueden estar en un cajón o estante específicos. Sus recetas también deben estar ordenadas. La ropa que usó ayer o la semana pasada, ¿va a la cesta para la ropa? ¿O a la bolsa o tacho de “cosas para el lavadero”? Ponga todos los abrigos, bufandas y sombreros en un armario. Cuando todo pertenece a un lugar determinado, es más fácil formar un nuevo hábito de colocar las cosas allí.

5. Celebre. Cuando haya logrado deshacerse del desorden, ¡felicítese a usted mismo! Concédase una recompensa, como una hora de lectura o de descanso. Luego... ¡vuelva al trabajo!

Comience — aún de a poco

La parte más difícil de deshacerse del desorden es comenzar. Una vez que haya empezado, verá que es más fácil seguir adelante. Solo piense en lo lindo que será vivir en un espacio más organizado... ¡Esa es una buena motivación!

e-Thoughts — Usted no podrá creerlo...

Boletín Mensual de diciembre de 2015



El regreso indexar página

Nuestra sección 'e-Thoughts' ofrece distintos puntos de vista sobre temas y áreas de interés de la vida.

Mientras escribía el boletín de este mes, abrí una galleta de la fortuna que decía: “Viva más en el presente”. Bastante loco, ¿no es así? ¿Justo cuando estoy escribiendo un artículo sobre conciencia plena?

Por lo tanto, decidí que “alguien” debe estar enviándome un mensaje. Después de leer y escribir sobre todos los beneficios de la conciencia plena, parece que es tiempo de que me escuche.

Mi plan es este: todas las tardes voy a dejar de trabajar y pasar cinco minutos sentado en un lugar, concentrándome solo en mi respiración. Veré cómo se siente y después aumentaré a dos veces por día.

Además, paso mucho tiempo haciendo cola en el supermercado o en la farmacia. Voy a tratar de pasar esos minutos estando “allí”. En lugar de preocuparme porque tengo que hacer cola, trataré de calmarme, de ser consciente de mi entorno y de calmarme. Sí, calmarme dos veces. Después de todo, no me gusta mucho esperar, por lo que creo que necesito mencionarlo dos veces.

Probablemente usted no saque la misma galleta de la fortuna que yo. Pero, ¿no tiene alguna señal de que podría dedicar algunos momentos para la conciencia plena en su día? Si así lo cree, inténtelo. Afortunadamente, usted y yo podemos aprender a vivir en el “ahora” y disfrutar más el presente.

Pathways: *¡Su vida es ahora!*

Boletín Mensual de diciembre de 2015

El regreso [indexar página](#)

Este material es con fines informativos solamente. Todas las llamadas del son confidenciales, salvo conforme lo requerido por ley (por ej., cuando la condición emocional de una persona es una amenaza para sí misma o para otras personas o existe un supuesto abuso de niño, esposo/a o anciano, o abuso de personas con discapacidades). Los servicios están disponibles a usted y a los miembros de su hogar, incluyendo a hijos dependientes hasta la edad de 26 años, si viven en casa o no.

La información se considera exacta a la fecha de producción; sin embargo, está sujeta a cambio.